《真正的快樂》

03 如何面對生死與聚散

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.069 ～ P.071	無	1. 即使生病，也不痛苦	1.1 疾病可分為生理疾病與心理疾病 1.2 痛不一定是苦 1.3 佛是「大醫王」
P.072 ～ P.074	無	2. 老化是自然現象	2.1 生命就是老化的過程 2.2 接受自己隨時都處在老化的過程中 2.3 警惕自己隨時都處在老化的過程中
P.075 ～ P.077	無	3. 身殘心不殘	3.1 造成身體障礙的原因 3.2 透過心理輔導及宗教信仰，幫助他們重拾信心
P.078 ～ P.080	無	4. 死亡並不可怕	4.1 生與死是一體的兩個段落 4.2 不被生死的問題所束縛，才能超越生命的痛苦
P.081 ～ P.083	無	5. 自由自在的人際關係	5.1 人無法脫離社會而離群索居 5.2 來自人際關係的痛苦 5.3 不要因為自私的想法而讓自己受更多的苦
P.084 ～ P.086	無	6. 真正懂得感情的人	6.1 佛教稱眾生為「有情」 6.2 將「有情」昇華，變成「覺有情」
p.087 ~ p.090	無	7. 不再為情所困	7.1 人是有情眾生，有凡人的感情是正常的 7.2 眾生常常為情所苦、為情所困 7.3 退一步、換個方向思考
P.091 ～ P.093	無	8. 讓愛情發揮正面的力量	8.1「愛」本是一種值得歌頌的高貴情操 8.2 不同形式的愛 8.3 真正的愛是需要不斷學習的
P.094 ～ P.097	無	9. 心理健康了，身體才會健康	9.1 心是身體的主人 9.2 生病乃人生之常態 9.3 正視疾病

P.098 ～ P.100	無	**10.超越別離的痛苦**	10.1「愛別離苦」 10.2 轉念、發願
P.101 ～ P.104	無	**11.有聚有散才能成長**	11.1 眾生有愛，卻也充滿痛苦的催折 11.2 因緣聚散是天經地義的 11.3 聚散的過程是讓我們成長的一種力量

03 如何面對生死與聚散

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.069 ～ P.071	無	1. 即使生病，也不痛苦	1.1 疾病可分為生理疾病與心理疾病 1.2 痛不一定是苦 1.3 佛是「大醫王」

1. 即使生病，也不痛苦

1.1 疾病可分為生理疾病與心理疾病

1.1.1 生理疾病

1.1.1.1 所謂「病從口入」，生理上的疾病經常是由於吃東西所引起的

1.1.1.2 有時病媒也會從身體任何一個部位侵入感染

1.1.1.3 衛生常識不夠，不懂保健，就很容易使身體生病。

1.1.2 心裡疾病

1.1.2.1 心理的疾病是從我們的六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)進去的

1.1.2.1.1 是由於人的六根受到污染，導致心靈、頭腦發生問題

1.1.3 生理疾病與心裡疾病會互相影響

1.1.3.1 生理疾病會影響一個人的情緒，心理疾病也會引發身體不適

1.1.4 目前的治療方式只能治標而無法治本

1.1.4.1 目前一般的中、西醫醫療,大多僅以藥物或物理治療。

1.1.4.2 心理醫生也只是了解病人背景，加以疏導、化解，仍然無法徹底治療。

1.1.4.3 在預防疾病方面，也是無法照顧到我們的內心。

1.2 痛不一定是苦

1.2.1 苦是一連串的不甘願、沒有希望、不知如何是好的心理感受。

1.2.2 如果心理健全，觀念通達，那麼身體的病只是單純的痛而已，內心也不會覺得苦。

1.3 佛是「大醫王」

1.3.1 因為他是世界上最好的醫生、是醫生之中的醫生

1.3.2 尤其專門醫治人們的心病

1.3.2.1 只要對佛法有信心，心理上可以少受一點苦，病情就會跟著減輕。

1.3.2.2 臨終時，還有阿彌陀佛前來接引,覺得前途無限光明,走得很歡喜也很安詳。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.072 ～ P.074	無	2. 老化是自然現象	2.1 生命就是老化的過程 2.2 接受自己隨時都處在老化的過程中 2.3 警惕自己隨時都處在老化的過程中

2. 老化是自然現象

2.1 生命就是老化的過程

2.1.1 並不是非得等到鬚髮花白才叫做老

2.1.2「老」是一種時間的累積，我們從出生開始，就一天一天的變老

2.2 接受自己隨時都處在老化的過程中

2.2.1 老是在計較自己的年齡，是一種苦

2.2.2 不甘願變老，但是又非老不可，也是一種苦

2.2.2.1 很多女士們，常把自己的年齡當作祕密

2.2.2.1.1 當別人猜測自己的年齡比實際年齡小，就感到很高興

2.2.2.1.2 要是別人猜測自己的年齡比實際年齡大，就會很難過

2.2.3 怕老，也是一種苦

2.2.3.1 有些人七十歲了，覺得自己還像五十多歲一樣健康，其實是自我安慰而已。

2.3 警惕自己隨時都處在老化的過程中

2.3.1 佛經裡說「是日已過，命亦隨減」

2.3.1.1 我們要好好利用生命中的每一分、每一秒。

2.3.1.2 在短暫的生命中，粹煉出更深刻的意義，活得更有價值。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.075 ～ P.077	無	3. 身殘心不殘	3.1 造成身體障礙的原因 3.2 透過心理輔導及宗教信仰，幫助他們重拾信心

3. 身殘心不殘

3.1 造成身體障礙的原因:

3.1.一是與生俱來的

3.1.1.1 例如一出生就得了蒙古症，或是聾啞、眼盲、畸形等。

3.1.2 其二是後天造成的

3.1.2.1 例如因為小兒麻痺症，或是意外事件、災難等，造成身體障礙 。

3.1.2.1 後天因素而導致身體障礙的人，由於落差大，最容易灰心喪志

3.2 透過心理輔導及宗教信仰，幫助他們重拾信心

3.2.1 當人們身體的某部分有了殘缺時，產生自卑感是很自然的反應

3.2.2 家屬或是親友的鼓勵，幫助他們建立正確的觀念

3.2.2.1 讓他們明白，除了外表的缺陷，其他和一般人並沒有什麼差別。

3.2.2.2. 有些醫生醫術高明，身體障礙並無損他們的專業能力。

3.2.3 透過宗教信仰，可以從根本上調整觀念、轉變自我。

3.2.3.1 佛教講因緣，有時逆境也是一種助緣，稱為「逆增上緣」

3.2.3.2 我們應該以平常心接受它、面對它，並轉過來運用它，讓自己更成長。

3.2.3.3 藉由拜懺、念佛、布施等方式，可以幫助我們獲得內心的平靜

3.2.3.4 當心態逐漸變得健康，就可以完全發揮潛力，做到真正的「身殘心不殘」。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.078 ～ P.080	無	**4. 死亡並不可怕**	4.1 生與死是一體的兩個段落 4.2 不被生死的問題所束縛，才能超越生命的痛苦

4. 死亡並不可怕

4.1 生與死是一體的兩個段落

4.1.1 開始的時候是生，結束的時候是死，生與死之間，就是老化的過程。

4.1.2 老化的同時，還會產生許多身體或心理上的疾病，直到最後死亡

4.1.3 生命的過程苦多樂少

4.1.3.1 苦與樂就像雙胞胎，樂的本身就是苦的結果，也是另一個苦的開始

4.1.3.2 就好像前後都是火，中間地帶雖沒被火燒到，可是兩面夾攻，仍然受到威脅

4.1.3.3 即使有時候感到快樂，也是很短暫的，享樂的同時，已經朝著苦的方向走了。

4.2 不被生死的問題所束縛，才能超越生命的痛苦

4.2.1 生死皆有因，生並不可喜，死也並不無奈悲哀。

4.2.1.1 每個人都要面臨死亡，生命的過程就是如此，這是自然現象。

4.2.1.2 毋須貪愛生、害怕死，貪生怕死只會造成痛苦，自尋煩惱。

4.2.2 死亡本身並不是一件可怕的事，死後還有另一個新的未來在等待著。

4.2.2.1 就像白天工作太累，晚上補充睡眠以後，第二天又是嶄新的一天。

4.2.3 佛法教導我們積極地儲蓄功德，多累積好的業報到來生

4.2.3.1 死亡之後，世界上任何財產、名利都帶不走，只有業報隨身

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4.2.3.1.1 真正可以帶走的，是我們的慈悲心、智慧心和功德

4.2.3.2 利用現在的生命好好養精蓄銳，在人間先做好人間淨土的工作。

4.2.3.3 往生時帶著功德一起前往極樂淨土，這才是我們最好的歸宿，也才能擁有永恆、真正的快樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.081 ～ P.083	無	5. 自由自在的人際關係	5.1 人無法脫離社會而離群索居 5.2 來自人際關係的痛苦 5.3 不要因為自私的想法而讓自己受更多的苦

5. 自由自在的人際關係

5.1 人無法脫離社會而離群索居

5.1.1 我們一出生就與父母、家庭和家族產生了關係。

5.1.2 長大以後在社會上求生存，互相提供服務，同樣也離不開人群。

5.2 來自人際關係的痛苦:

5.2.1「怨憎會」:是指互相憎恨的人老是冤家路窄，常常見面。

5.2.1.1 人與人之間就因為有緣，才會變成冤家。

5.2.1.2 在還沒有把彼此的恩怨化解以前，就會常常遇在一起，彼此互相折磨。

5.2.1.3 面對怨憎會之苦時，應主動向對方道歉、認錯，並好好地與他溝通。

5.2.1.3.1 唯有面對誤會，才能真的化解。

5.2.2「愛別離」:是指彼此相親相愛的人，卻不能相聚，甚至天人永隔

5.2.2.1 當與親人或所愛的人分離時，都會讓人感到相當不習慣和痛苦。

5.2.2.2 特別是當所愛的人過世時，更是悲哀、痛苦。

5.2.2.3 悲傷的原因，常是以自我為出發點而產生的

5.2.2.3.1 覺得自己一個人，被孤伶伶的拋下而痛苦和哀傷。

5.3 不要因為自私的想法而讓自己受更多的苦

5.3.1 如果親人是為了發展前途而遠離家門，應該以鼓勵的態度來支持他

5.3.2 對於往生的親人，應多為他念佛迴向，並誠心祈願他能夠往生西方

5.3.3 放下自我執著，才能使我們在人生及修行的道路上走得更灑脫自在

材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.084 ～ P.086	無	6. 真正懂得感情的人	6.1 佛教稱眾生為「有情」 6.2 將「有情」昇華，變成「覺有情」

6. 真正懂得感情的人

6.1 有情就是指「有感情」

6.1.1 感情可以分成親情、友情，以及愛情。

6.1.1.1 一般人有都會有家人間的親情、朋友間的友情，及男女之間的愛情。

6.1.1.2 出家人除了愛情之外，同樣也有親情和友情，但已是經淨化之後的感情了。

6.1.2 感情還可以分為「俗情」與「道情」

6.1.2.1 俗情指的是在紅塵俗世中，人與人之間糾纏不清、彼此牽絆的感情。

6.1.2.2 道情則是指修道人與修道人之間的感情

6.1.2.2.1 出家人將友誼進一步昇華為道情，彼此照顧關懷，不會剪不斷、理還亂

6.1.2.2.2 法鼓山提倡大關懷教育，運用關懷達成教育的目的，這種關懷就是道情

6.2 將「有情」昇華，變成「覺有情」

6.2.1「覺有情」就是菩薩，就是「已經覺悟了的有情眾生」

6.2.2 不僅自己覺悟，同時還能幫助其他有情眾生，從苦海之中覺醒過來

6.2.3 佛陀也有情感，佛陀的情感是慈悲，是關愛一切眾生的無限情感

6.2.3.1「慈悲」融合了感情的成分在內，可說是一種感情的昇華。

6.2.4 慈悲雖然沒有特定的對象，但有親疏、遠近、先後之別

6.2.4.1 佛陀開悟以後，首先想到要度化的就是協助他修道的五個隨從

6.2.4.1.1 於是就先到鹿野苑為五比丘開示佛法的基本道理「四聖諦」

6.2.4.2 接著就是上忉利天為他的母親摩耶夫人說法

6.2.4.3 隨後，他還要度他俗家的父親、太太、姨母、孩子。

6.2.5 出家人或是佛菩薩們，都有感情生活，而且是真正懂得感情的人。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.087 ~ P.090	無	7. 不再為情所困	7.1 人是有情眾生，有凡人的感情是正常的 7.2 眾生常常為情所苦、為情所困 7.3 退一步、換個方向思考

7. 不再為情所困

7.1 人是有情眾生，有凡人的感情是正常的

7.1.1 感情，可以分成親情、愛情、友情和道情四個類別

7.1.1.1 父母對兒女的情是最純粹的，只有付出，不求回報

7.1.1.2 朋友之間的友情則是道義關係，並不像親情或愛情那麼強烈

7.1.1.3 道情則是指修道人之間，互相關懷、勉勵、協助的感情。

7.1.1.4 愛情通常是最痛苦的，但也是最甜蜜的

7.2 眾生常常為情所苦、為情所困

7.2.1 俗語說：「天若有情天亦老」，可見「情」是多麼折磨人

7.2.2 在感情好的時候，如膠似漆，一旦愛過了頭，就變成了苦，不再甜蜜

7.2.3 真正的愛情應該要「相敬如賓」，尊重對方、感謝對方

7.2.3.1 彼此之間互相關懷照顧、體諒尊重，遇到挫折，就一起想辦法彌補挽救

7.2.4 年輕的男女朋友在交往過程中，不能一廂情願

7.2.4.1 如果對方不愛你，苦苦追求，不但為對方帶來困擾，也會讓自己陷入困境

7.2.4.2 如果為得不到感情，因愛生恨而毀了對方和自己，是非常不理智的。

7.2.4.3 如果對方已經知道自己的心意，仍不為所動，此時，放棄才是明智之舉！

7.3 退一步、換個方向思考

7.3.1 成就一段姻緣，需要雙方你情我願，有因有緣才能成就

7.3.2「天涯何處無芳草」，實在不必為了失去所愛而懷憂喪志

7.2.3 只要活下去，就一定有希望。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.091 ～ P.093	無	**8.讓愛情發揮正面的力量**	8.1「愛」本是一種值得歌頌的高貴情操 8.2 不同形式的愛: 8.3 真正的愛是需要不斷學習的

8. 讓愛情發揮正面的力量

8.1「愛」本是一種值得歌頌的高貴情操

8.1.1 人間因為有愛而充滿了欣欣向榮的生機

8.1.2 因為人們不明白愛的真諦，經常發生情殺的悲劇

8.2 不同形式的愛:

----「奉獻的愛」、「自私的愛」和「盲目的愛」

8.2.1 奉獻的愛就是慈悲，也就是現代人所謂的「大愛」

8.2.2 自私的愛就是占有的愛，亦即一般人所說的「愛情」

8.2.2.1 愛情多半都是以占有對方為目的，希望彼此互相擁有

8.2.2.2 只要和自己的期望有落差，或是不合心意，就會產生怨恨、懷疑的心

8.2.3 盲目的愛就是迷戀，只是為了愛而愛，完全不考慮其他現實因素

8.2.3.1 所謂「情人眼裡出西施」，此時眼中的對方是全世界最完美的

8.2.3.2 其實，他所愛的早已不是真正的對方，只是自己的幻想罷了

8.2.3.3 等到結婚以後，夢醒了，問題也逐漸浮現了。

8.2.3.3.1 因此，有人會說「婚姻是戀愛的墳墓」

8.3 真正的愛是需要不斷學習的

8.3.1 要學習讓愛情發揮正面的力量

8.3.2 戀愛是為了選擇合適的終身伴侶

8.3.2.1 要互相尊敬、關懷，接受並包容對方的缺點，同時也學習對方的優點

8.3.2.1.1 如此，彼此之間才會相處融洽，也才能共同成長

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.094 ～ P.097	無	**9. 心理健康了，身體才會健康**	9.1 心是身體的主人 9.2 生病乃人生之常態 9.3 正視疾病

9. 心理健康了，身體才會健康

9.1 心是身體的主人

9.1.1 心理脆弱、不健全，一定會影響自己的健康狀況

9.1.2 身體上的缺陷或病障，可以從調整心理狀態來改善

9.2 生病乃人生之常態

9.2.1 無論是否感覺得到，實際上每個人的身體都有病痛

9.2.1.1 在遺傳因子裡，人人都帶著病因，並非等到年老才會生病

9.2.1.2 師父曾說:只有兩種人沒生過病，一個還沒出生，另一個是已經死了的人。

9.2.1.3 除了這兩種人以外，沒有人是不生病的

9.2.2 能提早發現身體有病，就能夠多加愛護、保養、治療

9.2.3 有些人雖然從不生病，但一生病就回天乏術

9.2.3.1 這是因為他從來都不知道自己身上早就潛伏著病灶，不懂得好好愛惜身體

9.2.4 但也不需要常常活在疾病的恐懼不安之中

9.2.4.1 生病時，要避免疾病對心理造成的不良影響

9.2.4.2 有些人生病後，就像洩了氣的汽球，以為自己沒有希望、快要死了

9.3 正視疾病

9.3.1 既然生了病就要治病，並且要將心情提振起來

9.3.1.1 能提早發現身體有病，至少還不會馬上死，還有時間處理很多事！

9.3.1.1.1 所以，發現自己生病了，不正是一件值得高興的事嗎？

9.3.2 依佛教的觀點，當病痛來襲，要認為這是藉由生病來還報、還債的

9.3.2.1 能夠還債表示還有本錢，有本錢還債才能「無債一身輕」，這是值得安慰的

9.3.3 有一句名言：「比丘常帶三分病」這說明了疾病是助道、得道的因緣

9.3.3.1 因此常常生病的人，能帶病延年，反而能夠長壽

9.3.4 以正面的心態來處理問題，每天就都能保持開朗、愉快的心情了

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.098 ～ P.100	無	10.超越別離的痛苦	10.1「愛別離苦」 10.2 轉念、發願

10.超越別離的痛苦

10.1「愛別離苦」

10.1.1 天下沒有不散的筵席，和心愛的人分離時，難免會心生憂苦

10.1.2 親情與愛情是最親密、最甜蜜的，一旦面臨生離死別，也最痛苦

10.1.3 如果是情感真摯、生死與共的朋友，分離時一樣會很難受

10.1.4 親子之愛，主要是站在父母的立場來看孩子

10.1.4.1 因為從小拉拔到大，父母對自己子女的愛非常執著

10.1.4.2 當兒女長大了即將離家，或是要出國留學的時候，都會感到相當痛苦。

10.1.4.3 其實在兒女年紀還小時，父母就要有心理準備，孩子最終一定會離家

10.1.4.3.1 只要心裡有準備，當離別的時刻一到，就不會覺得那麼苦

10.1.5 男女之愛，通常愛得愈深，就會愈痛苦

10.2 轉念、發願

10.2.1 人與人之間只要有一份愛，離別的時候都是痛苦的

10.2.2 即使是出家當了法師，對於親人之間的分離，也有難捨的感受

10.2.3 聖嚴師父以發願奉獻一生，要讓更多的人能從佛法中得到利益，藉此來報答親恩。轉念後，心裏覺得安慰，離別的痛苦也就淡一些了

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.101 ～ P104	無	**11.有聚有散才能成長**	11.1 眾生有愛，卻也充滿痛苦的催折 11.2 因緣聚散是天經地義的 11.3 聚散的過程是讓我們成長的一種力量

11.有聚有散才能成長

11.1 眾生有愛，卻也充滿痛苦的催折

11.1.1 愛，雖然能帶來很多的溫暖，但遭逢生離死別時，卻是讓人痛苦

11.1.2 眾生最愛的是自己的生命，其次則是和自己生命相關的人、事、物

11.1.2.1 親情與愛情和自己生命的延續有關，而友情是生命中最好的精神滋養

11.2.3 大家都希望自己喜歡、執著的，能永遠留在自己身旁，這是使情愛變得痛苦的真正原因

11.2.4 情愛和生命息息相關，要切斷它，不合乎世間人情的法則

11.2 因緣聚散是天經地義的

11.2.1 從佛法的立場來看，無論是親情、愛情或友情，都是因緣所生

11.2.1.1 有因有緣才使得大家生活、聚集在一起，因緣散了就要分離

11.2.1.2 可見生、死、聚、散都是正常的事

11.2.2 離別既然也在生滅變異之中暫時的現象，沒有什麼好痛苦的

11.2.2.1 相聚時，就不需太過興奮，而分離時，也不需那麼憂苦

11.3 聚散的過程是讓我們成長的一種力量

11.3.1 有聚有散才能成長、有生有滅才能進步

11.3.1.1 有聚有散人，人際網絡就能擴大，生命的層面就會擴大，而層次也將提高

11.3.1.2 層次和層面的提高、擴大，使我們的生命過程更充實，更加多彩多姿

11.3.2 今日的世界，即使相隔遙遠，也可以隨時透過電話、網路聯絡

11.3.2.1 就算沒有在一起，仍然可以隨時互通有無，離別也就不再顯得那麼痛苦了

11.3.3 轉變自己的心境和看法，以平常心來看待離別

11.3.3.1 並且要掌握聚散離合所帶來的成長契機，就不會再為離別而擔心苦惱了

討論題目

1. 如何才能夠使自己即使生病了，也不痛苦?

2. 為什麼稱佛為「大醫王」?

3. 要如何看待「生命就是老化的過程」這個事實?

4. 應如何幫助身障者重拾信心?

5. 如何做，才能不被生死的問題所束縛?

6. 怎麼做，才能擁有自由自在的人際關係?

7. 甚麼樣的人，才是真正懂得感情的人?為什麼?

8. 眾生常常為情所苦、為情所困，要如何才能跳脫出來?

9. 真正的愛是需要不斷學習的，請說明要如何學習?

10. 既然生病乃人生之常態，我們應用甚麼心態來面對?

11. 我們要如何超越面臨生離死別的痛苦?

12. 聚散的過程其實是讓我們成長的一種力量，為什麼?